

RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA

Ana Martins

Avaliação do pé (scan 3D)

DATA

6 de outubro de 2026

IDADE

35 anos

MODALIDADE

Corrida e futebol

PROFISSIONAL

Joana Silva

Fizemos um scan 3D dos seus pés para medir, em repouso, o comprimento, a largura e a forma do arco.

O seu resumo

Em cada exercício, o semáforo resume o que observámos. Abaixo explicamos, em linguagem simples, o que está bem, o que podemos melhorar e onde focar o treino.

● Bom ● A acompanhar ● A trabalhar ● Sem referência

Scan 3D dos pés

● Bom

No geral, o movimento avaliado está dentro do esperado. Bom trabalho!

● O QUE ESTÁ BEM

- Forma do arco do pé: dentro do esperado.
- Diferença entre os pés: dentro do esperado.

Notas do profissional

Relatório de exemplo com dados fictícios.

Este scan 3D mede a forma do pé em repouso, sem carga, e não constitui um diagnóstico. Os resultados devem ser interpretados pelo profissional de saúde, em conjunto com a avaliação clínica.

TAREFA 1 DE 1

Scan 3D dos pés

Bom

Scan de cada pé (direito e depois esquerdo) com a câmara TrueDepth, guiado por voz e com verificação automática do lado. O relatório usa apenas desenhos e medidas, nunca fotografias.

QUALIDADE DA CAPTURA

Cobertura plantar: D 93 % · E 91 % · Lado confirmado pela forma do arco

Resultados

Métrica	Direita	Esquerda	Assimetria LSI · D – E	Referência
Comprimento do pé ≈	● 247 mm	● 243 mm	—	Sem norma publicada: comparar lados e evolução
Largura do antepé ≈	● 94 mm	● 93 mm	—	Sem norma publicada: comparar lados e evolução
Largura do calcanhar ≈	● 63 mm	● 62 mm	—	Sem norma publicada: comparar lados e evolução
Altura do arco (sem carga) ≈	● 14,3 mm	● 8,8 mm	—	Sem norma publicada: comparar lados e evolução
Índice do arco (altura ÷ comprimento) *	● 5,8 %	● 3,6 %	—	3,5–7,5 % VESTA (rastreo provisório, sem carga)
Diferença de comprimento D/E *	● 4 mm		—	≤ 5 mm VESTA (erro de medida do scan ≈ 3 mm)

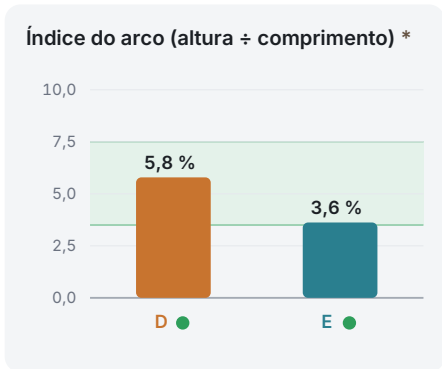
● dentro da referência ● limítrofe ● fora da referência ● sem norma (comparar lados)

* limiar proposto a partir de média ± DP publicadas (a validar)

≈ sem norma publicada: comparar lados e acompanhar no tempo

Direita vs esquerda

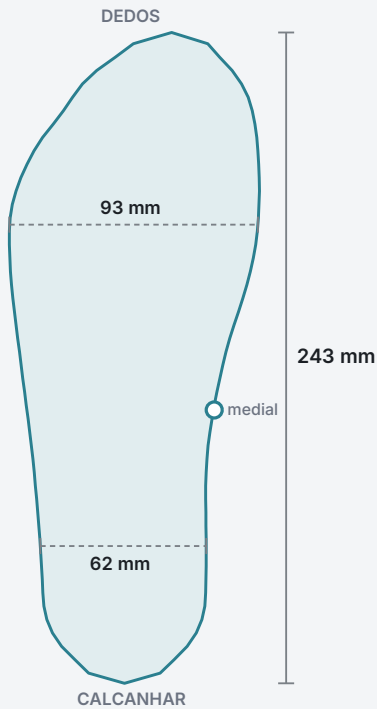
Direita Esquerda Faixa de referência



Contorno dos pés (vista de cima)

Desenhos obtidos do scan 3D, à escala, sem fotografias. Cotas em milímetros. A linha por baixo de cada pé mostra a altura da planta do lado de dentro, do calcanhar aos dedos, sem carga.

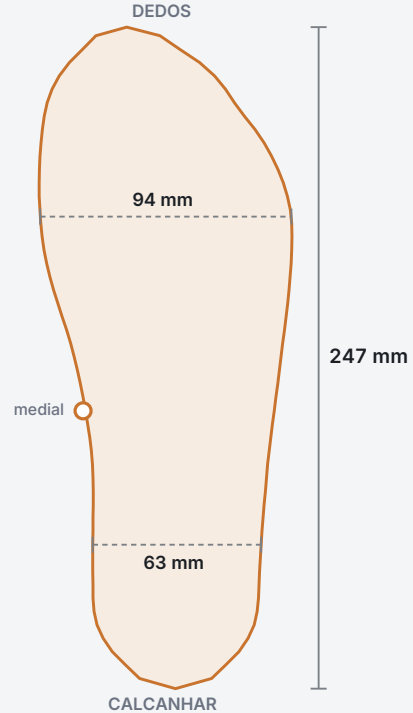
Pé esquerdo



Perfil do arco (mm)



Pé direito



Perfil do arco (mm)



Palmilhas personalizadas

- Número de calçado indicativo: EU 39 — Estimado a partir do pé mais comprido; confirmar com o calçado habitual.
- Se avançar com palmilhas personalizadas VESTA, estas são feitas a partir do modelo 3D dos seus pés, sem necessidade de novo scan.
- O tipo de apoio (por exemplo, um reforço medial) é definido a partir do scan e do questionário (a confirmar clinicamente com a nossa equipa clínica).
- As duas palmilhas têm sempre o mesmo comprimento, ajustado ao número do seu calçado; o que muda entre o pé direito e o esquerdo é o apoio.

Métodos e referências

Como foi feita a avaliação

Cada pé foi digitalizado com a câmara TrueDepth (Face ID) do iPhone, com o telemóvel no chão e o pé descalço por cima, sem apoiar o peso. Os mapas de profundidade são combinados numa malha 3D em milímetros, alinhada automaticamente do calcanhar para os dedos; o comprimento, as larguras e a altura do arco são medidos nessa malha. A forma do arco medial confirma se o pé digitalizado é o direito ou o esquerdo.

Limitações

As medidas são feitas sem carga: com o peso do corpo o arco é normalmente mais baixo, por isso os valores não são comparáveis com índices medidos em carga (como o Arch Height Index). O erro de medida do comprimento é de cerca de 3 mm. Os limiares do índice do arco são de rastreio e provisórios, a validar pela equipa clínica.

Como ler os resultados

Semáforo: verde = dentro da referência; âmbar = fora do intervalo habitual, a acompanhar; vermelho = diferença marcada; cinzento = sem norma publicada — comparar os dois lados e acompanhar ao longo do tempo. * = limiar de rastreio proposto (a validar clinicamente).

Esta avaliação é um rastreio da forma do pé e não um diagnóstico. Os resultados devem ser interpretados pelo profissional de saúde em conjunto com a história clínica e o exame físico.